

Mein Leben mit Lutz

Eine Geschichte von Liebe und Tod
von U.R.

- Kindheit und Jugend
Eine unglückliche und eine glückliche Ehe
- Die Krankheit
- Das Haus
- Oktober 2004
- Der Todestag 23.10.2004
- Der Tag danach
- Die Wochen bis zur Beisetzung
- Die Beisetzung
- Die Wochen nach der Beerdigung
- Der Geburtstag von Lutz 22.12.2004
- Weihnachten 2004
- Silvester
- Der schöne Traum
- Pauls Geburtstag
- Urlaub Februar 2005
Mein Geburtstag
- Trauerbewältigung
Wie geht es mir jetzt?



Mein Leben mit Lutz

Eine Geschichte von Liebe und Tod

Kindheit und Jugend

Eine unglückliche und eine glückliche Ehe

Wir kannten uns von klein auf. Unsere Mütter studierten zusammen, waren Freundinnen. Mein Vater war Pate bei Lutz, seine Mutter bei meinem Bruder. Die Familien waren befreundet, besuchten sich in den Ferien.



zur Welt.

Es war keine einfache Zeit. Ich arbeitete ganztags. Lutz in 3 Schichten. Und das mit drei Kindern.

[->nach oben](#)

Die Krankheit

1998 bekam Lutz gesundheitliche Probleme. Er hatte Wasser in der Lunge, bekam keine Luft, wenn er lag. Er schlief im Sitzen auf dem Sofa.

Der Arzt wollte ihn ins Krankenhaus einweisen. Er weigerte sich. (Zitat: „Die meisten Leute sterben im Krankenhaus“)

Herzuntersuchungen ergaben ein vergrößertes Herz. Die Krankheit heißt „Dilatative Kardiomyopathi“. Nach einer Infektion des Herzmuskels (evtl. nach einer verschleppten Grippe) richtet sich das Immunsystem gegen die Herzmuskelzellen. Eine Irritation der Immunabwehr, wie z.B. bei



Heuschnupfen. Dort werden harmlose Pollen bekämpft. Hier jedoch die Herzmuskelzellen. Immer mehr Herzmuskelgewebe stirbt ab und Bindegewebe baut sich auf. Die



Herzleistung lässt ständig nach. Prognose: 70% sterben in den ersten 5 Jahren, nach 10 Jahren leben noch 10 %. Von den Todesfällen sind 50% plötzlicher Tod. Der Rest siecht langsam dahin. Lutz bekam eine Reha-Kur und dort gesagt, dass er Rente beantragen soll. Mit 40 in die Rente, das war ein harter Schlag. Wir wollten nicht wahrhaben, dass es langsam aber stetig bergab ging. Bald kam er die Treppen bis zur 6.Etage unserer Neubauwohnung (ohne Fahrstuhl) nur noch mit mehreren Pausen hoch. Wir mussten uns verändern.

[-> nach oben](#)

Das Haus



Im Jahr 2000 entschlossen wir uns ein Haus zu bauen. Es war der Mut der Verzweiflung. 2001 bezogen wir unser Haus. Wir waren hier sehr glücklich. Lutz hatte eine Aufgabe. Er konnte durch die Baumärkte ziehen und alles planen und besorgen. Wir bauten sehr viel selbst mit Freunden und Kindern. Lutz konnte keine schweren Arbeiten verrichten.

2003 bauten wir einen Wintergarten an. Lutz machte technische Zeichnungen, Ablaufplan, besorgte Material, organisierte Handwerker ... Es füllte ihn aus. Er war hier glücklich und wir hatten noch so viel vor.

Im Sommer letzten Jahres verlegte er mit Paul einen Holzboden auf der Garage für ein Sonnendeck. Die Pfosten für das Geländer sind aufgeschraubt, die Bretter für die Brüstung stehen in der Garage bereit. Einen Teich haben wir gegraben. D.h. ich habe gegraben und Lutz war es gar nicht recht, dass ich als Frau grabe und er schaut zu. Der Wasserfall und der Teichrand sind noch nicht fertig. Viele unvollendete Projekte stehen noch an.



Es sollte aber anders kommen.

[-> nach oben](#)

Oktober 2004

In den Oktoberferien kamen meine Eltern ein paar Tage zu Besuch. Sie freuten sich sehr, wir hatten einige schöne Tage.

Am 22.10.2004 hatte die Mutter meines Mannes Geburtstag. Wir fuhren mit 2 Autos nach Jena (100 km). Lutz hatte die Rentnerfuhre (Zitat: „Muss das sein?“), meine Eltern und seine Oma (88). Ich fuhr mit Paul. (Verfahre mich immer, er kennt den Weg).

Wir feierten Geburtstag, lachten über lustige Lieder. 16.00 Uhr brachen wir auf. Ich fuhr mit meinen Eltern von Jena nach Berlin, wo sie wohnen. Lutz fuhr mit Paul nach Hause. Wir verabschiedeten uns nur kurz, es sollte ja nur für 2 Tage sein. Es war ein Abschied für immer. Er winkte mir noch zu, als ich vorbei fuhr. Ich hatte ein komisches Gefühl. Hoffentlich passiert auf der Autobahn nichts.

In Berlin angekommen rief ich Lutz an und gab Bescheid, dass ich gut gelandet bin. Er freute sich, weil ich durch eine Abkürzung einem Stau am Hermsdorfer Kreuz entkommen bin. Wir redeten nur ein paar Sätze. Tschüß bis Sonntag. Ich wollte mich noch mal melden, wann ich am Sonntag heimkomme. Er hat den Sonntag nicht mehr erlebt.

[-> nach oben](#)

Der Todestag 23.10.2004

Für Samstag den 23.10.2004 hatten wir uns viel vorgenommen. Ich bin selten bei meinen Eltern und sie freuen sich, wenn ich ihnen helfen kann. Nach dem Frühstück fuhr ich mit meiner Mutter einkaufen. Sie haben kein Auto und sind froh, wenn schwere Sachen mal durch die „Kinder“ eingekauft werden können. Zurückgekommen wollte ich das Aquarium meines Vaters sauber machen. Wir suchten Schläuche zusammen, räumten Blumentöpfe weg, da klingelte das Telefon. Ich ging ran.

Es war ein Notarzt, der mir mitteilte, dass er von Paul zu meinem Mann gerufen wurde, aber ihm nicht mehr helfen konnte. Der Notarzt fragte nach Vorerkrankungen, ich fragte, ob er schon einen Totenschein ausgestellt hat. Ich sagte, dass ich sofort nach Hause komme. Ich benachrichtigte seine Mutter. Es lief alles ab, wie im Film. Es war so unwirklich, unfassbar.

Ich packte meine Sachen und fuhr innerhalb von 10 Minuten los. Meine Eltern standen Kopf. Sie wollten mich nicht allein fahren lassen. Ich sagte, ich bin ganz gefasst, ich fahre und ihr bleibt hier. Sie sind beide herzkrank, waren von der Rundreise erschöpft und hätten das nicht verkraftet. Ich fuhr 250 km wie versteinert. 1000 Gedanken gingen mir durch den Kopf.



Zu Hause angekommen betrat ich das Haus, meine Schwiegermutter kam mir aufgelöst entgegen. In der Küche saß ein fremder Mann in schwarz (Seelsorger, hatte der Notarzt für Paul kommen lassen), Oma, Schwiegervater und Paul. Alle aufgelöst. Ich war immer noch ruhig und versteinert. Ich fragte, wo Lutz ist. Meine größte Sorge während der Fahrt war, dass er schon weggeschafft sein könnte und ich ihn nicht mehr sehen kann. Ich ließ alle stehen und ging zu meinem Mann.



Lutz lag im Wohnzimmer auf dem Teppich und war mit einem Vliestuch abgedeckt. Ich deckte sein Gesicht auf. Er war blau angelaufen, hatte eine Platzwunde auf der Stirn, sah aber ansonsten aus, als schlief er. Ich streichelte ihm über das Haar, ich schmiegte mich an sein Gesicht, ich legte mich an seine Schulter. Ich war ganz ruhig. Ich war froh, nach der langen Fahrt endlich bei ihm zu sein. Ich war nicht bei ihm, als er starb. Er brauchte mich gerade jetzt. Ich war mir sicher, er spürte mich noch. Ich verbrachte ca. 3 Stunden neben meinem toten Mann. Nach und nach kamen meine zwei Brüder mit ihren Frauen und meine großen Kinder. Ich ging immer nur kurz aus dem Wohnzimmer um sie zu begrüßen. Alle weinten. Ich war immer noch ganz ruhig. Ich konnte nicht weinen. Noch nicht.

Ich fotografierte meinen Mann, als ich allein im Zimmer war. Ich hatte einfach den inneren Zwang die letzten Augenblicke festzuhalten. Jetzt bin ich sehr froh, dass ich die Bilder habe. Ich habe ihm seinen Ehering und seinen Ohrring abgemacht und eine Strähne von seinen Haaren abgeschnitten. Als Lutz ca. 8 Stunden tot war, begann die Totenstarre nachzulassen. Er blutete aus der Nase. Ich wusch das Blut ab und deckte den Teppich ab, damit keine Flecken werden. Ich musste einsehen, dass ich ihn nicht behalten konnte. Schweren Herzens rief ich das Bestattungsunternehmen an. Ich hätte ihn lieber noch eine Nacht dabehalten.

Ich hatte mir in schlaflosen Nächten oft schon Sorgen um meinen Mann gemacht. Wir hatten trotz der schweren Krankheit alle Prognosen verdrängt. Ihm ging es ja gut bis zuletzt. Aber ich habe auch darüber nachgedacht, was wird, wenn er stirbt. Gesprochen haben wir nie darüber. Wir wollten nicht, dass er stirbt. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Ich habe in schlaflosen Nächten schon über die Abläufe einer Bestattung nachgedacht. Ich hatte das alles bei seinem Opa erlebt. Damals war ich entsetzt über das Leichenhemd. Ich war für mich zu der Überzeugung gelangt, dass Lutz mal nicht so ein Hemd ankriegt. Das hätte nicht zu ihm gepasst. Ich wollte ihn im Anzug beerdigen lassen.

Ich holte die Sachen. Sein einziger Anzug war sein Hochzeitsanzug. Er trug ihn nur zu Hochzeiten, Beerdigungen und Jugendweihen. Er sollte ihn auch zu seiner eigenen Beerdigung tragen.



Die jungen Männer vom Bestattungsinstitut machten ihn zurecht, legten ihn in den Sarg und gaben ihm einen Blumenstrauß in die Hand. Wir nahmen alle eine Stunde am Sarg Abschied. Ich küsste ihn auf die Stirn und sagte „Schlaf schön mein Liebling“.

Hier sollte ein Bild von Lutz im Sarg stehen, aber nach Rücksprache mit einigen Trauerbegleitern habe ich darauf verzichtet. Wer Lutz im Sarg sehen will, hier der Link : [Lutz im Sarg](#)

Mein Bruder und mein ältester Sohn trugen den Sarg mit raus. Paul konnte nicht. Wir standen alle vor dem Haus, als der Leichenwagen ganz langsam die Straße rauf fuhr, oben wendete und langsam am Haus vorbei und wegfuhr. Diesen Weg sind wir sonst immer zusammen gegangen. Unser neues Wohngebiet hatte seinen ersten Toten.

Nach einem kurzen wortkargen Abendbrot (alle hatten seit früh nichts gegessen) fuhren alle Heim. Ich konnte diese Nacht nicht schlafen, lag wach im Bett. Geweint habe ich nachts dann auch, konnte dabei aber noch nicht aus mir herausgehen.

[-> nach oben](#)

Der Tag danach

Ich lag bis früh wach im Bett. Es war Sonntag. Ich stand auf, weil ich nicht mehr liegen konnte. Ich saß dann allein im Wohnzimmer vor einer Kerze, an der ein Bild von Lutz stand. Ich hatte die Kerze in das Wohnzimmer geholt und angezündet, als Lutz tot am Boden lag. Als Totenkerze.



Mir war elend zumute. Ich war allein. Es war kurz nach 7.00 Uhr. Die Schwiegereltern hatten bei der Oma geschlafen und Paul schlief auch noch. Ich weiß nicht, wie die Zeit vergangen ist. Ich wollte wenigstens mit jemand reden. Ich überlegte, wen ich anrufen könnte.

Gegen 8.00 Uhr rief ich eine Kollegin an. Sie war noch im Bad und ich sagte ihrem Mann, dass ich noch mal anrufe. Ich rief dann noch mal an und sie fragte "Was ist denn passiert?" Ich sagte ihr, dass mein Mann verstorben ist und ich jetzt ganz allein hier sitze. Ich redete erst mal eine halbe oder dreiviertel Stunde. Ich bat sie auch mich krank zu melden, da ich nicht in der Lage war zu arbeiten. Ich zwang mich und Paul ein Brötchen zu essen. Später kamen die Schwiegereltern und die Oma. Wir saßen alle fassungslos herum. Dann kam noch eine Bekannte, sie war erst gut gelaunt, aber als ich ihr sagte, dass Lutz tot ist, musste sie sich setzen. Ihr kamen die Tränen und sie brauchte eine Zeit um den Schock zu verkraften. Meine Mutter weinte am Telefon, dass ich mir Sorgen machte. Ich weinte nicht vor anderen.

Ich ging nicht aus dem Haus. Wollte niemanden sehen und nicht angesprochen werden. Wie zum Hohn war schönes Wetter. Ich liebte immer Sonnenschein, aber jetzt hasste ich ihn, weil Lutz ihn nicht mehr erleben durfte. Ich dachte darüber nach, wie schön der Sonntag hätte werden können. Ich wäre in den Mittagsstunden aus Berlin wiedergekommen, mein Mann hätte sich gefreut und wir hätten noch einen schönen Nachmittag gehabt.

Viele Erinnerungen habe ich nicht mehr von diesem Tag, ich war nicht ganz bei mir.

[-> nach oben](#)

Die Wochen bis zur Beisetzung

Am Montag fuhr ich zeitig zum Arzt. Ich holte mir nur einen Krankenschein und Beruhigungstabletten. Als ich wiederkam war Paul wach, aber sehr depressiv. Es saß vor der Kerze und sah das Bild an. Ich gab ihm eine Beruhigungstablette. Dann schlief er den halben Tag.

Vormittags fuhr ich mit den Schwiegereltern in das Bestattungsinstitut. Wir mussten viele Formalitäten klären. Ich hatte schon einen Entwurf für die Zeitungsanzeige gefertigt. Ich wollte, dass die Anzeige so schnell wie möglich in die Zeitung kommt. Ich wollte es nicht jedem einzeln sagen müssen. Wir suchten die Urne aus. Eine schwarze Urne mit goldener Rose.

Die ganze Zeit dachte ich daran, wo mein toter Mann jetzt war. Als der Herr von dem Bestattungsinstitut fragte, ob wir noch Fragen hätten, fragte ich, ob mein Mann noch hier sei und ich noch mal kurz zum Sarg gehen könnte. Wir vereinbarten einen Termin am nächsten Morgen.

Danach fuhren wir auf das Pfarramt. Ich wollte Lutz in das Grab seines Vaters beisetzen lassen. Sein Vater starb, als er 10 Jahre war. In die Grabstelle folgten dann beide Eltern seines Vaters. Wir pflegten das Grab seit die Mutter seines Vaters tot war. Wir hatten nicht darüber gesprochen wie und wo er bestattet werden wollte. Er hatte nur gesagt, er würde gern auf seinem eigenen Grundstück vergraben werden. Das geht aber nach den Gesetzen nicht. Einmal sagte er, er zieht nur noch ein Mal um. In den Hirschgrund. Dort ist das Grab seines Vaters.

Dann bestellten wir die Blumen für die Urne. Ich suchte ein Gesteck mit weißen Rosen aus.

Am Nachmittag, es war immer noch strahlender Sonnenschein, setzte ich mich in den Garten. Meine Kollegin kam meinen Krankenschein holen. Dann kamen die ersten Nachbarn mit ernsten Gesichtern. Sie drückten ihr Beileid aus. Ich sagte jedem, dass ich schon



jahrelang Angst gehabt und befürchtet hatte, dass es so kommt. Ich sagte auch, dass ich allein zurechtkomme.

Paul mähte den Rasen, weil sein Vater gesagt hatte, dass es noch mal vor dem Winter gemacht werden muss.

Ich fragte Paul, ob er mit zum Sarg gehen möchte. Er wollte sofort.

Hier sollte ein Bild von Paul am offenen Sarg im Trauerhaus, aber nach Rücksprache mit einigen Trauerbegleitern habe ich darauf verzichtet. Wer Lutz das Bild sehen will, hier der Link : [Paul am offenen Sarg seines Vaters](#)

Am nächsten Morgen fuhren wir zum Beerdigungsinstitut. Wir hatten einen kleinen Abschiedsbrief geschrieben. Den wollten wir in die Anzugtasche stecken. Ich hatte ein paar letzte Rosen aus dem Garten abgeschnitten.

Lutz war in einem Raum in einem beleuchteten Glaskasten aufgebahrt. Ich war erst enttäuscht, dass er hinter Glas lag. Der Herr vom Bestattungsinstitut legte den Brief und die Rosen noch mit in den Sarg. Es wurde leise Musik angemacht. Wir setzten uns neben den Sarg. Nach langem Schweigen redeten wir mit ihm. Paul erzählte, dass die Nachbarn da waren. Wir blieben ca. eine Stunde. Ich fotografierte ihn nochmals.

Dann fuhr ich zum Fotograf und ließ die Bilder so schnell wie möglich entwickeln.

Nachmittag holte ich sie ab. Eine Kollegin traf mich auf der Straße. Sie starrte mich an als wäre ich tot. Dann fiel sie mir um den Hals und erklärte mir ihr Beileid. Es war mir unangenehm, denn es war eine ganz entfernte Kollegin.

Am Mittwoch war die Todesanzeige in der Zeitung. Jetzt kamen viele Bekannte aus der Umgebung. Seine Jugendfreunde, seine Schulkameraden. Die meisten weinten und waren fassungslos. Ich bekam die ersten Trauerkarten. Es wurde immer unheimlicher. Ich begann langsam zu begreifen, dass es kein böser Traum, sondern bittere Realität war.

Ich schlief tagelang nicht oder nur ganz kurz. Mich interessierten keine Zeitung, kein Fernsehen. Ich suchte nach Lutz. Ich wollte ihn sehen. Ich holte alle Fotos raus. Tagelang sah ich hunderte Fotos an. Die Fotos vom Sarg standen auf dem Tisch. Dann sah ich alle Videos an. Mein Mann hatte zwar meistens selbst gefilmt, sprach aber oft dazu. Manchmal war er auch drauf. Ich war glücklich ihn zu sehen.

Wir hatten viel zu erledigen. Die Beisetzung musste mit dem Friedhof abgesprochen werden. Ein Redner wurde bestellt, kam und befragte uns zu Lutz. Ich sollte Musik für die Trauerfeier aussuchen. Ich nahm ein Stück, das zu unserer Hochzeit gespielt wurde. Die Träumerei. Dann wollte ich noch einen Titel, der zu ihm passt. Da fiel mir auf Anhieb kein passender ein. Ich suchte tagelang auf allen CDs. Lutz war ein Liebhaber von Oldies. Hatte aber keine Lieblingsgruppe. Viele Titel, die er sehr mochte, waren zu fröhlich für die Beerdigung oder passten inhaltlich nicht. Ich suchte „Sounds of Silence“ von Simon and Garfunkel aus.

Die Blumen für die Beisetzung wurden bestellt. Ich war mehrmals beim Steinmetz um einen schönen Grabstein anfertigen zu lassen. Ich ließ noch ein Passfoto vergrößern. Das Bild sollte zur Trauerfeier neben die Urne gestellt werden. Ich bekam insgesamt ca. 70 Trauerkarten.

Lutz hätte am 06.11.2004 Klassentreffen gehabt. Er wollte so gerne hingehen, sprach schon mit vielen ehemaligen Mitschülern darüber und hatte seine Teilnahmegebühr schon bezahlt. Ich dachte lange darüber nach und fasste den Entschluss, der Klasse einen Brief zu schreiben. Ich gab den Brief in der Gaststätte ab, in der das Klassentreffen stattfinden sollte. In der gleichen Gaststätte sollte eine Woche später die Totenfeier sein.



Die Schwiegereltern mussten wieder nach Jena, hatten Termine. Ich bat darum, dass sie die Oma mitnahmen. Diese weinte und zitterte immer und wollte mich dabei umarmen. Ich konnte sie nicht trösten und sie konnte mir auch nicht helfen.

Ich kaufte mit etliche schwarze Sachen. Ich fand es sonst immer blöd, dass die Leute nach einem Todesfall schwarz gingen. Jetzt war mir aber selbst danach zumute.

Ich ging immer noch so gut es ging allen Leuten aus dem Weg. Ich konnte nicht arbeiten gehen, war froh, wenn eine Kollegin die Krankenscheine mitnahm. Ich ging in andere Kaufhallen als früher um keinen zu treffen.

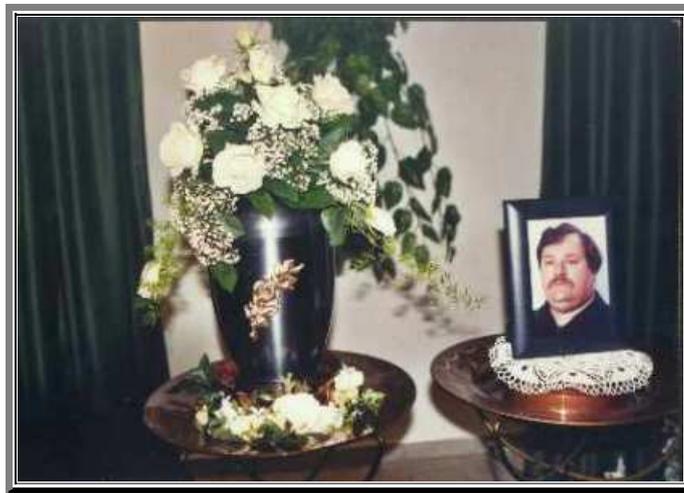
Als der Termin der Beisetzung feststand (die Urne war zurück), druckte ich für alle Nachbarn eine Nachricht und teilte ihnen mit, dass jeder, dem es ein Bedürfnis ist, Lutz die letzte Ehre zu erweisen, zur Beisetzung willkommen ist. Ich warf die Zettel in die Briefkästen ein, um mit niemanden sprechen zu müssen. Familienangehörige und Freunde benachrichtigte ich telefonisch.

[-> nach oben](#)

Die Beisetzung

Die Beisetzung fand am 12.11.2004, an einem Freitag nachmittags statt. Meine Eltern kamen mit der Familie meines jüngsten Bruders aus Berlin. Der andere Bruder kam mit Frau auch zu uns nach Hause, weil sie nicht wussten wo der Friedhof ist. Ich hatte für 10 Personen Mittagessen gekocht.

Dann fuhren wir zur Trauerhalle. Ich ging in die Trauerhalle. Sah die Urne mit der Asche meines Mannes. Daneben sein Bild. Die Sträuße und Gestecke mit unseren Namen. Ich hatte einen Strauß mit sieben roten Rosen binden lassen. Auf der Schleife stand „In Liebe“. Sieben rote Rosen hatte ich immer zum Hochzeitstag von Lutz bekommen.



Ich setzte mich in die erste Reihe mit Paul, meinen Eltern, Schwiegereltern und der Oma. Zur Trauerfeier kamen ca. 70 Personen. Alle schüttelten mir die Hand und sagten ein paar Worte. Blumen wurden vor der Urne angeordnet, Trauerkarten abgegeben. Neben Verwandten kamen Freunde, Nachbarn, Nachbarn der Oma. Ich kam mir wieder vor, wie im Film. Der Redner erschien. Es wurde die erste Musik gespielt. Meine Eltern weinten. Ich wollte stark sein. Kämpfte mit der Rührung, weinte aber nicht. Der Redner hielt seine Rede über Lutz. Dann wurde der zweite Titel gespielt. Mir wurde dabei so richtig bewusst, dass es noch viel zu früh für Lutz zum Sterben war. Die Oldies aus seiner Jugendzeit spielten wir sonst bei Feiern und fröhlichen Festen. Mit Mitte 40 standen wir mitten im Leben. Der Zeitpunkt des Todes passte einfach nicht. Lutz war doch noch nicht fertig mit seinem Leben. Er war nur 46 Jahre alt geworden.

Die Urne wurde raus getragen. Die ganze Trauergesellschaft begleitete sie bis zum Auto des Beerdigungsinstitutes. Dann wurde die Urne von der Trauerhalle auf den anderen Friedhof gefahren. Die ganze Gesellschaft folgte. Ich fuhr selbst Auto. Es ging alles wie automatisch.

Auf dem Abteifriedhof warteten wir bis alle da waren. Die Urne wurde vom Friedhofsverwalter bis zum Grab getragen. Die Trauergäste füllten die engen Wege der umliegenden Grabreihen aus. Die Urne wurde in das Grab gelassen, einige Worte dazu gesprochen.. Ein Korb mit Blumen stand bereit. Ich sollte als Erste eine Blume auf die Urne werfen. Der Friedhofsverwalter reichte mir eine weiße Blüte. Ich sah, dass in dem Korb auch rote Rosen waren und verlangte eine rote Rose. Die Blume der Liebe. Lutz tat mir so leid.

Es dauerte, bis alle am Grab waren. Danach gab es in der Gaststätte belegte Brote, Kuchen und Kaffee. Ich dankte allen für ihr Kommen. Die engsten Verwandten kamen noch mit nach Hause. Abends fahren sie alle heim. Ich war müde und erschöpft.

Am nächsten Tag fuhr ich mit Paul auf den Friedhof. Die Blumen waren auf dem kleinen Grab aufgehäuft. Es waren vollendete Tatsachen geschaffen. Es gab kein Zurück. Lutz war im Grab und ich stand davor.

Am Montag nach der Beisetzung ging ich wieder zur Arbeit.

[-> nach oben](#)

Die Wochen nach der Beerdigung

Die folgenden Wochen waren ausgefüllt mit schrecklich viel Bürokratie. Lutz hatte sich um die Anmeldungen von Gas, Wasser, Strom, Telefon, Versicherungen usw. gekümmert, nachdem wir in unser Haus gezogen waren. Da wir 2 Konten hatten, lief alles, was er anmeldete, über seinen Namen und sein Konto. Ich musste alles ummelden. Ich stritt mich mit einer Telefongesellschaft. Lutz hatte Anfang Oktober den Telefonanbieter gewechselt und es gab Probleme. Ich musste auf dem Nachlassgericht einen Erbschein beantragen. Ich wartete lange, um einen Termin bei der Rentenstelle zu erhalten. Ich musste Witwen- und Halbweisenrente beantragen. Ich musste so viele Formulare ausfüllen, dass mir, obwohl ich selbst in einem Büro arbeite, die Haare zu Berge standen.

Ich musste das Auto von Lutz auf mich ummelden und sein Motorrad stilllegen. Sein Auto nahm ich aber nur, wenn große Sachen zu transportieren waren. Sonst fuhr ich mit meinem Kleinwagen. Ich hatte immer das Gefühl, dass ich ihm sein Auto wegnehme.

Ich beantwortete alle Trauerpost. Ich druckte Danksagungen und legte teilweise eine Kopie der Todesanzeige aus der Zeitung bei. Guten Freunden schrieb ich lange Briefe in denen ich erklärte, was passiert war und wie es mir ging. Ich bekam nur einige Anrufe. Von vielen hörte ich nichts wieder. Sie waren überfordert und konnten mit dem Thema nicht umgehen.

Ich wollte gern, dass der Grabstein vor Lutz seinem Geburtstag noch gesetzt wird. Es war milde Witterung und Anfang Dezember wurde er gesetzt. Es war das Geburtstagsgeschenk für Lutz. Ich freute mich richtig, als der Grabstein rechtzeitig stand. Ich hatte alle finanziellen



Zuwendungen, die ich mit dem Karten bekam, für den Grabstein ausgegeben. Die Schwiegermutter übernahm die Kosten der Beisetzung und Trauerfeier. Ich war ihr dankbar dafür, ansonsten wäre es knapp geworden. Ich habe ja Kredite für das Haus abzuzahlen und die andauernden Bauarbeiten fraßen jede Reserve auf. Ich organisierte einen Dachdecker, der noch ein Stück Schneefanggitter auf dem Dach vor Wintereinbruch anbringen sollte.



Ich verglich ständig alle Kontoauszüge und entdeckte laufend neue Abbuchungen, die ich auch noch ummelden musste. Dann machte ich einen Termin bei der Sparkasse aus um die Konten aufzulösen. Ich war rundum beschäftigt.

Auf dem Grab sortierte ich mehrmals Blumen und Gestecke, sortierte verwelktes aus. Es waren aber viele Gestecke dabei, die als Winterschmuck auf dem Grab bleiben konnten.

[-> nach oben](#)

Der Geburtstag von Lutz 22.12.2004

Es war ein schwerer Tag. Ich hatte einen Strauß mit sieben roten Rosen bestellt. Morgens um 8.00 Uhr fuhr ich zum Blumenladen und holte den Strauß. Es war das gleiche Geschäft, das die Trauergestecke angefertigt hatte. Die Rosen waren angedrahtet und die Verkäuferin erklärte mir, dass sich die Rosen ohne Wasser in der Kälte am besten halten. Ich sagte ganz verzweifelt, dass mein Mann 47 Jahre alt geworden wäre. Ich kämpfte schon im Blumenladen mit meiner Fassung. Ich fuhr zum Friedhof. Ich kam mir vor, als würde ich zu meiner eigenen Hinrichtung fahren. Dort angekommen stellte ich die Rosen in eine Grabvase und zündete ein Grablicht für Lutz an. Ich dachte daran, wie ich ihm sonst immer zum Geburtstag gratuliert hatte. Meist rollte ich mich, wenn ich früh aufwachte, gleich zu ihm in sein Bett, umarmte und küsste ihn und gab ihm ein kleines Geschenk. Es war immer eine sehr herzliche und liebevolle Gratulation gewesen. Jetzt stand ich am frühen Morgen in der Kälte vor seinem Grab und mir kamen die Tränen. Ich weinte leise für mich und blieb einige Minuten. Ich war allein auf dem Friedhof. Ich kam mir so verlassen vor.



Lutz war mein

Lichterengel. Sein Geburtstag ist einen Tag nach der Wintersonnenwende. Er hatte immer scherzhaft behauptet, dass die Tage ab seinem Geburtstag länger werden, weil er Geburtstag hat. Ich nannte ihn dann "mein Beleuchter" oder "mein einziger Lichtblick in meinem Leben" oder "Lichterengel". Wir hatten viel Spaß dabei. Jetzt ist alles ernst und Lutz, mein Lichterengel ist bei den anderen Engeln.

Als ich wieder nach Hause kam, war der Dachdecker auf dem Dach und montierte das Gitter. Ich freute mich, dass nun das Gitter vor dem Winter auf dem Dach war. Ich sagte dem Dachdecker, dass Lutz heute Geburtstag hat und das es wie ein Geburtstagsgeschenk sei, dass heute das Dachgitter draufkam.

Die Schwiegereltern waren aus Jena schon am Vortag gekommen. Sie fragten mich, ob wir alle gemeinsam zum Grab gehen. Ich sagte jedoch, dass ich morgens allein gehen möchte. Ich lud die Schwiegereltern und die Oma zum Kaffeetrinken ein. Wir waren fünf Personen. Ich deckte für sechs. Der Platz für Lutz blieb frei. Ich stellte eine Kerze auf seinen Platz. Es war eine ganz andere Geburtstagsfeier als die anderen Jahre. Wir waren alle recht bedrückt.

[-> nach oben](#)

Weihnachten 2004

Das erste Weihnachtsfest allein wollte ich nicht zu Hause verbringen. Sonst sind immer die Schwiegereltern und die Oma zu uns gekommen. Wir waren immer alle fröhlich. Dieses Jahr würde es nicht fröhlich werden und ich wollte davonlaufen. Das Weihnachtsfest verbrachte ich mit Paul bei meinen Eltern in Berlin. Sie waren, seit mein jüngster Bruder Familie hat,

Weihnachten meist allein. Wir telefonierten immer. Meine Eltern freuten sich sehr über unseren Besuch. Am 23.12.2004 fuhren wir nach dem Frühstück los. Wir fuhren nochmal zum Friedhof und ich stellte Lutz noch ein großes Grablicht auf sein Grab. Es tat mir schon leid, dass ich ihn Weihnachten allein lassen muss. Ich nahm aber die Bilder vom Sarg mit, damit ich ihn immer mal sehen konnte. Auch die Videos nahmen wir alle mit. Meine Eltern freuten sich über die Aufnahmen von vielen Jahren. Wir hatten zu Feiern usw. immer gefilmt.

Den 24.12.2004 verbrachte ich bewusst in meinem Elternhaus, in dem ich als Kind Weihnachten erlebt hatte. Es war mein erstes Weihnachtsfest dort seit 25 Jahren. Wir verteilten kleine Geschenke, meine Mutter und Paul spielten Weihnachtsmann, wir machten das Beste daraus. Es war ein bisschen ein Ausflug in meine Vergangenheit.

Am ersten Feiertag besuchten wir meinen Bruder und seine Familie. Sie wohnen im Stadtzentrum von Berlin. Für meine Eltern war es sehr bequem mit dem Auto hin- und hergefahren zu werden. Sie gaben sich große Mühe gute Gastgeber zu sein. Das Thema Sterben/Beerdigung wurde verdrängt.

Am zweiten Feiertag fuhren wir auf den Friedhof zum Grab meiner Oma, die ich erlebt hatte. Sie starb, als ich 10 Jahre alt war. Ich war viele Jahre nicht an ihrem Grab. Ich hatte das Bedürfnis sie noch mal zu besuchen, bevor das Gräberfeld eingeebnet wird.

Am 27.12.2004 fuhren wir wieder heim. Ich war froh, Weihnachten ohne größere Komplikationen überstanden zu haben. Mich zog es aber auch wieder heim, denn da war ich Lutz näher. Ich hatte das Gefühl ihn zu vernachlässigen, wenn ich so weit weg war. Zwischen den Feiertagen ging ich arbeiten.

[-> nach oben](#)

Silvester

Den Jahreswechsel wollte ich gern zu Hause verbringen. Bis jetzt hatten wir diesen immer mit Freunden sehr lustig verlebt. Mir war nicht nach "lustig" zumute. Meine Brüder feierten zusammen mit ihren Familien in Berlin. Ich machte aus, dass ich Paul mit dorthin schickte, damit er mit seinen Cousins eine lustige Feier haben konnte.

Am Abend des 31.12.2004 machte ich es mir allein vor dem Fernseher gemütlich. Die meisten, die mich fragten, was ich Silvester mache, fragten mich, ob ich verrückt sei, dass ich allein sein wollte. Ich wollte es.



Ich konnte diesmal nicht über "Dinner for one" lachen, sah es mir aber an. Es gehörte dazu. Kurz vor 24.00 Uhr holte ich mir eine

Piccoloflasche Sekt und zwei Gläser. Um Mitternacht schenkte ich zwei Gläser ein und stieß an. Dann trank ich beide Gläser aus. Ich sah das Feuerwerk im Fernsehen, hörte die festliche Musik und mir liefen die Tränen. Ich erlebte ein neues Jahr, in dem Lutz nicht mehr lebt. Er rückte damit in die Vergangenheit. Alles was jetzt neu war, erlebte er nicht mehr. Ich weinte lange und intensiv. Es tat mir gut. Als ich etwas ruhiger wurde, ging ich in die obere Etage zum Fenster und sah hinaus. Ich sah Feuerwerk, fröhliche Nachbarn auf der Straße. Sobald mich jemand sah, ging ich rein. Ich wollte jetzt mit niemanden reden. Sonst beglückwünschten wir uns immer zum neuen Jahr. Was sollte sie mir denn wünschen. Meine Wünsche konnten nicht erfüllt werden. Ich wollte Lutz zurück.

[-> nach oben](#)

Der schöne Traum

Seit Lutz gestorben war schief ich wenig, war nachts viel wach und dachte nach. Häufig wachte ich schon um 3.00 oder 4.00 Uhr auf und konnte keine Ruhe mehr finden. Ich war froh, über jede Stunde Schlaf, die ich schaffte. Ich war körperlich erschöpft, konnte nur wenig essen und nahm die ersten Wochen bis Weihnachten jede Woche ein kg ab. Es fehlten die entspannenden Tiefschlafphasen. Das sind die Schlafphasen, in denen man sonst träumt. Ich träumte nichts mehr. Bis auf ein einziges Mal. Es war mitte Januar. Ich träumte von Lutz. Wir standen in der Küche und lachten. Wir hatten ein lustiges Thema. Ich bekam aber nicht mit, worum es sich handelte. Ich ging zu Lutz und legte meine Arme um seinen Hals. Er umarmte mich auch und drückte mich richtig fest an sich. Ich konnte ihn spüren. Ich spürte seine Wärme, seine Liebe und seine ganze Ausstrahlung. Ich war ein letztes Mal richtig bei ihm. Es war, als wollte er in mein Herz strömen. Dabei ist er doch fest darin verankert. Ich habe ihn fest eingeschlossen und lasse ihn nie ganz fort. Ich wachte von dem Traum auf und war glücklich. Ich lag im Bett und lächelte. Mein Lichterengel war mir erschienen. Es gab mir wieder Kraft.



[-> nach oben](#)

Pauls Geburtstag

Paul hatte am 20.01.2005 seinen 16. Geburtstag. Da es mitten in der Woche war, feierten wir am Wochenende. Meine Tochter kam uns am Freitag Nachmittag besuchen. Die Schwiegereltern, Oma, mein großer Sohn mit Freundin kamen Samstag. Wir tranken Kaffee, sahen uns nachmittags



Videos von Fuerteventura an. Wir hatten dort im Februar 2000 Urlaub gemacht. Natürlich mit Lutz. In diesem Jahr wollten wir allein noch mal in die gleiche Anlage fahren. Für das Abendbrot hatte ich eine große Pizza gebacken.

Es war die erste ganz normale Feier seit Lutz tot ist. Ich musste immer an ihn denken, sprach aber nicht darüber um den Anderen die Laune nicht zu verderben. Ich dachte daran, dass Paul nun ohne seinen Vater erwachsen werden musste. Er hat schon viele „Hausmeisterpflichten“ übernommen, musste aber

immer erinnert und beaufsichtigt werden. Paul hatte seinen Vater tot aufgefunden, sprach aber kaum über das Thema. Er war ruhig und anhänglich geworden. Wir kamen schon miteinander zurecht.

[-> nach oben](#)

Urlaub Februar 2005 Mein Geburtstag

Meinen Geburtstag wollte ich nicht zu Hause verbringen. Ich weiß, dass mir alle nur das Beste gewünscht hätten, aber Lutz konnte mir nicht gratulieren. Wir waren einige Male im Februar auf den Kanarischen Inseln gewesen. Wir sind dem Winter entflohen. Die Sonne tat mir immer gut. Wir flogen am 05.02.2005 los. Im Flugzeug dachte ich, jetzt wäre es nicht so schlimm, wenn wir abstürzen würden, dann wären wir ja bei Lutz. Mein Geburtstag war am 07.02. Die Anlage war uns vertraut, ich musste an jeder Ecke an Lutz denken. Ich freute mich aber über diese Erinnerungen.

Am 07.02. wachte ich auf und dachte an Lutz. Als Paul aufwachte, gratulierte er mir kurz. Ich wurde an dem Tag nicht geküsst und nicht gedrückt. Ich erhielt noch einige Anrufe, eine SMS und eine Mail. Es war mir recht so. Lutz konnte mir auch nicht mehr nahe sein. Am Nachmittag lagen wir am Strand. Die Sonne tat mir gut. Ich las einen Roman („PS Ich liebe dich“). Er handelt von einer jungen Frau, deren Mann gestorben war. Es wurde das erste Jahr nach dem Tod des Mannes beschrieben. Ich sah viele Parallelen und begann langsam das Erlebte zu verarbeiten.



Die Woche Urlaub war entspannend, ich war aber auch wieder froh, nach Hause zurückkehren zu können. Hier war ich Lutz näher.

[-> nach oben](#)

Trauerbewältigung Wie geht es mir jetzt?

Ich stehe mit beiden Beinen im Leben. Gleich nach der Beerdigung ging ich wieder Arbeiten. Ich bin ein sehr selbständiger Mensch, meistere Beruf, Haus, Haushalt, Kind und alles was damit zusammenhängt. Ich habe keine Probleme dies alles allein zu regeln. Deshalb denken viele, ich komme zurecht und brauche keine Hilfe.

Aber im Inneren sieht es ganz anders aus. Um so mehr Zeit vergeht, um so mehr begreife ich, dass ich allein bin. Menschen kann man nicht so einfach austauschen. Mein Mann ist nicht zu ersetzen. Lutz war mir nicht nur ein liebevoller Mann, sondern auch ein einfühlsamer Partner, ein sehr guter Kumpel und mein Ruhepol, die Schulter zum Anlehnen. Dieser Halt ist mir jetzt genommen worden. Ich hänge jedoch noch mit meiner ganzen Seele an meinem Mann und bin noch ganz mit der Liebe zu ihm ausgefüllt. Ich kann nicht auf andere Menschen zugehen und möchte keinen belasten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Unbeteiligte nicht mit mir und meiner Trauer umgehen können.

Durch Zufall stieß ich im Internet auf Seiten, auf denen sich Verwitwete austauschen und darüber schreiben können. Ich wollte eigentlich nur kurz meine Erfahrungen schildern, begriff aber schnell, dass es ein längeres Werk werden würde. Ich hatte das Bedürfnis mich mitzuteilen. Ich begann diesen Beitrag zu schreiben. Das Nachdenken über die Ereignisse wühlte mich sehr auf. Ich schrieb mehrere Tage jede freie Minute und konnte mich nicht bremsen. Es sprudelte nur so aus mir heraus. Ich konnte nachts nicht mehr schlafen und dachte nur noch über die Texte nach. Wenn ich einen Abschnitt geschrieben hatte, las ich ihn noch mal durch und begriff dann erst, wie dramatisch die Ereignisse für mich waren. Mehrere Tage schaffte ich es nicht die Abschnitte zu lesen, ohne regelmäßig in Tränen auszubrechen. Ich begann mein eigenes Leid zu begreifen. Ich war wütend. Mir wurde gesagt, dass ich alles besser verarbeiten würde, wenn ich mich damit beschäftige. Mir ging es aber von Tag zu Tag schlechter. Erst jetzt, nach ca. zwei Wochen beginne ich wieder etwas ruhiger zu werden. Ich glaube das Schreiben ist wie eine Therapie. Es ist aber eine Pferdekur. Nichts für schwache Nerven. Mann durchlebt alles noch einmal. Aber ich hoffe, es hilft mir alles zu verarbeiten und evtl. anderen Betroffenen mit ihrem eigenem Schmerz umzugehen. Wer sich in seiner Trauer wirklich selbst begreifen möchte, sollte diesen Weg wählen. Mir ist vieles in den letzten zwei Wochen deutlich geworden. Ich möchte trauern. Und ich werde so lange trauern, wie ich es für notwendig halte. Ich lasse mir keine Vorschriften hierzu machen. Ich werde nicht lustig sein, wenn mir nicht danach zumute ist. Ich denke oft und gern an meinen Mann und lasse mir diese Erinnerungen nicht nehmen. Ich stehe dazu, dass man mir ansieht, dass ich trauere. Ich werde meine in den letzten Monaten ergrauten Haare grau lassen. Es ist ein Ausdruck meines inneren Zustandes. Ich trage weiter überwiegend gedeckte Farben (Schwarz, grau). Es widerstrebt mir bunte Sachen anzuziehen. Ich lasse mich nicht zwingen mich der Gesellschaft anzupassen, die Trauer und Leid verdrängt.

Ich wünsche allen Betroffenen, die selbst einen Verlust verarbeiten müssen, dass sie zu sich selbst finden und allen Unbeteiligten, dass sie nicht vorschnell über Trauernde urteilen und für diese Verständnis aufbringen.

U.R.